

ZÁLIVKY

- Vinaigrette zálivky • Italská zálivka
- Zálivka Citronette • Datlová vinaigrette
- Chimichurri • Krémové zálivky a dipy
 - Majonéza s pečeným česnekem
 - Zálivka Caesar • Zelená bohyně

 **nejen Paleo Snadno**
od Lucky Grusové #podlegrusovky

- 

nejen **Paleo Snadno**
od **Lucky Grusové** #podlegrusovky

OBSAH

Vinaigrette zálivky

Italská zálivka	1
Zálivka Citronette	2
Krémová vinaigrette	3
Medovo-hořčičná zálivka	4
Balzamiková zálivka se sušenými rajčaty	5
Datlová vinaigrette	6
Asijská vinaigrette	7
Chimichurri	8

Krémové zálivky a dipy

Majonéza s pečeným česnekem	9
Aïoli	10
Avokádové aïoli	11
Majonéza s červenou řepou a křenem	12
Zálivka Caesar	13
Zelená bohyně	15
Tisíc ostrovů	16
Zálivka s tahini	17

ITALSKÁ ZÁLIVKA

vinaigrette



5 minut



5 porcí



290 kcal
na 1 porci



0 g S
32 g T
0 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

— SUROVINY —

5 g česneku (1 větší stroužek)
1 lžice čerstvého oregana
10 g dijonské hořčice (1 plná lžička)
60 g červeného vinného octa (¼ hrnku)
160 g olivového oleje (¾ hrnku)
sůl
pepř

🔪 Oloupaný česnek najemno utřete nebo rozdrťte. Lístky oregana nasekejte nadrobno.

🔪 Všechny suroviny smíchejte a vypracujte hladkou emulzi.



Zálivka **CITRONETTE**

— SUROVINY —

60 g šťávy z citrónu (¼ hrnku)

160 g olivového oleje (¾ hrnku)

1 lžička nastrouhané kůry z bio citrónu

1 lžička najemno nasekaného čerstvého rozmarýnu (volitelně)

sůl

pepř

 Všechny suroviny smíchejte a vypracujte hladkou emulzi.



5 minut



5 porcí



290 kcal
na 1 porci



1 g S
32 g T
0 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

KRÉMOVÁ vinaigrette

— SUROVINY —

50 g vinného octa (necelá ¼ hrnku)
150 g olivového oleje (necelé ¾ hrnku)
30 g majonézy (1 vrchovatá lžíce)
sůl
pepř

🔪 Všechny suroviny smíchejte a vypracujte hladkou emulzi.

🔪 Pokud se nevyhýbáte mléčným výrobkům, můžete majonézu nahradit tučnou zakysanou smetanou.



5 minut



5 porcí



310 kcal
na 1 porci



0 g S
35 g T
0 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

MEDOVO-HOŘČIČNÁ zálivka



5 minut

— SUROVINY —

10 g dijonské hořčice (1 plná lžička)
10 g hrubozrnné hořčice (1 plná lžička)
20 g medu (1 lžíce)
50 g bílého vinného nebo jablečného octa (¼ hrnku)
150 g olivového oleje (¾ hrnku)
sůl
pepř



5 porcí



280 kcal
na 1 porci

 Všechny suroviny smíchejte a vypracujte hladkou emulzi.



4 g S
30 g T
0 g B



Suroviny
Rychlovky



Paleo
Primal
Low carb
Bez masa



Balzamická zálivka **SE SUŠENÝMI RAJČATY**

— SUROVINY —

1 malá hrst čerstvé bazalky

20 g sušených rajčat naložených v oleji, okapaných (2 plné lžičce)

50 g balzamického octa (¼ hrnku)

150 g olivového oleje (¾ hrnku)

sůl

pepř

 Bazalku a sušená rajčata nasekejte nadrobno.

 Všechny suroviny smíchejte a vypracujte hladkou emulzi.



5 minut



5 porcí



280 kcal
na 1 porci



2 g S
31 g T
0 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

DATLOVÁ vinaigrette



5 minut



5 porcí

— SUROVINY —

20 g čerstvých vypeckovaných datlí (2 větší)

50 g balzamického octa (¼ hrnku)

150 g lehkého olivového oleje (¾ hrnku)

sůl

pepř



290 kcal
na 1 porci

🔪 Datle nakrájejte na menší kousky.

🔪 Všechny suroviny rozmixujte do hladké emulze.



4 g S
30 g T
0 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa



ASIJSKÁ vinaigrette

— SUROVINY —

250 ml vody (1 hrnek)
30 g rybí omáčky (2 lžíce)
15 g šťávy z limetky (1 lžíce)
30 g rýžového octa (2 lžíce)
30 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu
10 g česneku (2 velké stroužky)
50 g mrkve (1 malá)
1 chilli paprička
13 g sezamového oleje (1 lžíce)

🔪 V malém hrnci přiveďte k varu nálev z vody, rybí omáčky, limetkové šťávy, rýžového octa a zvoleného sladidla. Jakmile začne vřít, plotýnku vypněte a hrnec dejte stranou.

🔪 Přisypte do něj na tenké plátky nakrájený česnek, mrkev a chilli papričku. Nechte vychladnout. Na závěr přidejte i sezamový olej.



20 minut



5 porcí



30 kcal
na 1 porci



2 g S
3 g T
1 g B



Suroviny
Rychlovky



Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

CHIMICHURRI



2 hodiny

— SUROVINY —

2 velké hrsti nasekané hladkolisté petrželky
2 lžíce nasekaného čerstvého oregana
½ lžičky chilli vloček
8 g rozdrceného česneku (2 střední stroužky)
60 g vinného octa (4 lžíce)
160 g olivového oleje (¾ hrnku)
sůl
pepř



5 porcí



290 kcal
na 1 porci

🔗 Chimichurri není vyloženě salátová zálivka (i když ji tak lze také použít), hodí se hlavně ke grilovanému masu a zelenině.

🔗 Na její přípravu smíchejte všechny uvedené ingredience (můžete je i krátce promixovat) a nechte je alespoň 2 hodiny odležet v lednici.



1 g S
32 g T
0 g B



Suroviny



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

Majonéza S PEČENÝM ČESNEKEM



45 minut

— SUROVINY —

1 palice česneku

150 g základní majonézy (5 vrchovatých lžic)

sůl a pepř podle potřeby



5 porcí

🔪 Neoloupané palici česneku seřízněte vršek, tak abyste odhalili špičky jednotlivých stroužků. Zabalte ji do alobalu a dejte na 20–30 minut péct do trouby vyhřáté na 200 °C.



230 kcal
na 1 porci

🔪 Upečený česnek opatrně rozbalte a nechte vychladnout. Pak ho přes seříznutý vršek vymačkejte do předem připravené základní majonézy. Podle chuti přidejte i sůl a pepř.



4 g S
24 g T
1 g B

🔪 Dobře vše promíchejte a dejte vychladit.

🔪 Díky upečení česnek ztratí svou palčivou ostrou chuť a naopak krásně zesládně. Tato omáčka se skvěle hodí třeba k rostbífů nebo plátkům pomalu pečené vepřové panenky.



Suroviny



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

AĬOLI



5 minut

— SUROVINY —

150 g základní majonézy (5 vrchovatých lžic)

15 g česneku (4 střední stroužky)



5 porcí



AĬoli není vlastně nic jiného než základní majonéza smíchaná s větším množstvím najemno rozdrceného čerstvého česneku. Je mnohem ostřejší než předchozí majonéza s pečeným česnekem.



220 kcal
na 1 porci



2 g S
24 g T
1 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa



AVOKÁDOVÉ AĬOLI



5 minut



5 porcí

— SUROVINY —

75 g základní majonézy (3 plné lžíce)

75 g avokáda (½ velkého)

15 g česneku (4 střední stroužky)

5 g limetkové šťávy (1 lžička)



140 kcal
na 1 porci

 Všechny ingredience rozmixujte do hladké omáčky s jemně zelenou barvou.



2 g S
15 g T
1 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa



Majonéza S ČERVENOU ŘEPOU A KŘEDEM



5 minut



5 porcí

— SUROVINY —

150 g základní majonézy (5 vrchovatých lžic)

50 g nastrohané uvařené či upečené červené řepy (1 vrchovatá lžíce)

20 g čerstvě nastrohaného křenu (2 plné lžíce)

5 g jablečného octa (1 lžička)

sůl a pepř podle potřeby



230 kcal
na 1 porci

 Všechny ingredience rozmixujte do hladké omáčky se sytě růžovou barvou a jemně štiplavou chutí.



2 g S
24 g T
1 g B



Suroviny
Rychlovky



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa



Zálivka CAESAR



5 minut

— SUROVINY —

10 g ančoviček (2 kousky)
3 g česneku (1 malý stroužek)
3 žloutky
10 g dijonské hořčice (1 plná lžička)
120 g olivového oleje (o malinko více než ½ hrnku)
15 g citrónové šťávy (1 lžíce)
pepř



5 porcí



250 kcal
na 1 porci

☞ Osušené ančovičky nakrájejte na malé kousky, oloupaný česnek rozdrťte. Obě ingredience vložte společně se žloutky a hořčicí do úzké vysoké nádoby. Zalijte vše olivovým olejem (pro jemnější chuť doporučuji použít ten lehký, nebo s ním extra panenský alespoň částečně nakombinovat).



1 g S
27 g T
2 g B

☞ Do nádoby zasuňte hlavici ponorného mixéru a zapněte motor. Všechny ingredience (obdobně jako u základní majonézy) vypracuje do hladké směsi, v tomto případě do mírně řidší omáčky. Suroviny můžete za pomalého přilévání oleje vyšlehat i ručně metličkou v misce.



Suroviny
Rychlovky

☞ Do hotové zálivky přimíchejte šťávu z citrónu a špetku čerstvě mletého pepře. Solit již není potřeba, hodně soli obsahují ančovičky. Nemusíte se bát, že by kvůli nim byla zálivka cítit rybinou. Naopak jí dodají typickou nezaměnitelnou chuť, takže je určitě nevynechávejte.



Whole30
Paleo
Primal
Low carb

-
- ☞ Pokud se nevyhýbáte mléčným výrobkům, můžete přimíchat i 2 lžíce najemno nastrouhaného parmazánu.
 - ☞ Tato zálivka se spolu s krutony a hoblinkami parmazánu tradičně používá na dochucení natrhaných listů římského salátu. Velmi dobře ale poslouží i jako omáčka k opečenému kuřecímu plátku.



ZELENÁ BOHYNĚ



5 minut

— SUROVINY —

100 g základní majonézy (4 plné lžíce)
50 g tučné zakysané smetany (1 vrchovatá lžíce)
4 g česneku (1 střední stroužek)
20 g lahůdkové cibulky (1 cibulka)
1 hrst čerstvé hladkolisté petrželky
1 hrst čerstvé pažitky
5 g ančoviček (1 kus)
15 g citrónové šťávy (1 lžíce)
sůl
pepř



5 porcí



170 kcal
na 1 porci

 Všechny ingredience rozmixujte do hladké, jasně zelené omáčky.



2 g S
18 g T
1 g B



Suroviny
Rychlovky



Primal
Low carb



TISÍC OSTROVŮ

— SUROVINY —

120 g základní majonézy (4 vrchovaté lžíce)
30 g rajčatového protlaku (1 vrchovatá lžíce)
4 g česneku (1 střední stroužek)
25 g šalotky (1 malá)
20 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu
10 g jablečného octa (2 lžičky)
sůl
pepř

 Všechny ingredience rozmixujte do hladké omáčky.



5 minut



5 porcí



190 kcal
na 1 porci



2 g S
20 g T
1 g B



Suroviny
Rychlovky



Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

Zálivka S TAHINI



5 minut

— SUROVINY —

100 g pasty tahini (4 plné lžíce)
10 g česneku (2 velké stroužky)
30 g citrónové šťávy (2 lžíce)
100–150 ml vody (asi ½ hrnku)
sůl
pepř



5 porcí



120 kcal
na 1 porci

 Tahini patří ke klasickým surovinám blízkovýchodní kuchyně. Jedná se o jemnou pastu ze sezamu, s typickou nahořklou chutí. Ta se u jednotlivých výrobků velmi liší. Nejjemnější chuť mají pasty připravené z nepražených loupaných semínek. Čím bude pasta bělejší, roste pravděpodobnost, že nebude příliš hořká. Prodávají se ale i pasty z černého sezamu a rovněž mezi nimi lze objevit takové, kde je hořkost znát jen minimálně. Proto než to s tahini na první ochutnání vzdáte, zkuste sehnat nějaké opravdu kvalitní, s příjemnou mírně nasládlou chutí.



3 g S
11 g T
4 g B

 Tahini rozmixujte dohledka se všemi uvedenými surovinami. Vodu přidávejte postupně, její množství určuje hustotu výsledné omáčky. Ze začátku se směs bude zdát jakoby sražená a hrudkovitá, postupně se ale změní na jemnou a krémovou.

 Kromě uvedených surovin můžete omáčku dochutit různými kořeními (třeba špetkou chilli, římským kmínem, mletým koriandrem) a/nebo čerstvými bylinkami (koriandrem či petrželkou).



Suroviny
Rychlovky

 Díky přirozeně nahořklé chuti se zálivka s tahini hodí ke sladším druhům zeleniny (třeba k pečené mrkvi).



Whole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa